

企管系呂鈺瑩 勇於嘗試面對挑戰 一圓交換生夢想 放鬆心情 認識新伙伴 國際學術合作組為交換留學計畫加分



勇於挑戰未來，企管系呂鈺瑩完成留學夢。

【文／李嘉珉】文大推動交換學生計畫一向不遺餘力，對企管系大四的呂鈺瑩來說，赴美當交換學生的日子是大學生涯中最特別的經驗。「再辛苦也值得」！為了赴美當交換生，呂鈺瑩暫時拋下大四的課業，雖然因此必須延畢，但這一年的留學過程讓她清楚掌握自己的學習目標與努力

方向，是個非常值得的經驗。呂鈺瑩說，當初看到教務處國合組在仇人坡公佈欄上張貼的廣告而讓她動心不已，由於沒有參加過托福測驗，所以肯塔基州的莫瑞州立大學（Murray State University）免托福考試的條件剛好適合她的需求，於是帶著學習語文的心情，在文大國際學術合作組的幫助下踏上留學之路。但因當時畢業在即，而交換生的甄選又迫在眉睫，雖然家人也因此有些爭執，不過最後還是尊重她的想法。

談及這一年的留學經驗，呂鈺瑩笑說，最不適應的莫過於食物。剛到美國的前幾個月，吃完飯後一小時內一定會拉肚子，讓她懷念起台灣的料理，不過多虧熱心親切的樓長 Hope 在感恩節的時候邀請她到家裡作客，她才體驗到傳統美國家庭的食物原來也可以十分美味。

而龍捲風則是令呂鈺瑩感到最深刻的留學經驗，她說，那時候宿舍警鈴忽然響起，各樓層的樓長連忙疏散學生們到一樓。所幸最後只是虛驚一場。這個經驗讓她發現美國人遇到緊急狀況的疏

導能力十分卓越。

在人生地不熟的外地求學，難免需要有人幫忙，對呂鈺瑩而言，她最想感謝的人是宿舍樓長 Hope，以及同樣來自台灣的室友 Josephine。她說，Hope 不管在課業或生活中遇到的難題都幫了她很大的忙。而室友 Josephine 就像是大姐姐，相當照顧她。她最想跟 Hope 說「趕快邀我去你姐姐的婚禮吧！」而她也跟 Josephine 喊話「回來台灣後，要繼續連絡喔！」

在莫瑞州立大學的學習，呂鈺瑩認為當地的文法、溝通訓練、聽力、演講的訓練是改變她英文能力的最大因素。她表示，台灣與美國學習方式很不一樣，莫瑞州立大學的老師們會鼓勵學生多講、多練，並常有國際學生聚在一起，只能用英語溝通的場合，於是讓她不再害怕講英文。另外，老師也要求學生們每天要交一篇作文，雖然不會針對文章的文法、單字進行糾正，但對語言學習者而言是一項很好的寫作訓

練。課程最主要的目的是訓練外籍學生們拋棄既有的思考模式，以英文方式思考，才能學好英文。

呂鈺瑩說，交換生通常需繳交兩地的學費，但由於莫瑞大學與本校為姐妹校，第一學期的語言課程可優惠減免 600 美金，第二學期若修習全部大學課程還可優惠 1,000 美金，若只選修部分大學課程則優惠 500 美金。呂鈺瑩也十分感謝國合組所提供的豐富資訊，讓準備留學的她宛如注了一劑強心針。

有了這次難得的經驗，呂鈺瑩建議想去留學的文大學生務必要提早準備，最好是先把必修的課程修完。到姐妹校之後，語言中心的課大多可以抵掉本科系的外系學分。呂鈺瑩提醒同學，心情放鬆，不必害怕到當地後會很孤單，因為每個國家的台灣留學生都會成立一個類似同學會的組織，彼此相互扶持，還可以認識新朋友，是非常棒的經驗。

2008 年中國文化大學寒假遊學、留學 ~ 全台唯一安排美西精華旅遊之寒假團！ 12 月 31 日前報名享有優惠價！！

具有 19 年遊學經驗並享譽遊學第一品牌的中國文化，今年寒假再度推出美西遊學、澳洲雙城遊學海外語文研習行程，能提供團員最有品質保障的服務，並且是全台唯一正規大學外語教育之海外語文研習團，深受老師、家長推崇。歸國學人帶你認識當地的學制，為日後留學暖身。文化大學帶您前進柏克萊遊學，讓您體驗到優良的教學品質，上課教材全由專家製作，以不同的主題讓您認識其文化、風俗、制度、禮儀、俚語，專業的師資採用活潑的方式，使您在完全英文的環境中，自然而然聽力大幅進步，日常慣用語及發音也會越來越接近正統英文。

- ★美西遊學：美國柏克萊 + 舊金山 + 歡樂王國迪士尼 + 環球影城 + 拉斯維加斯
 - ☆雙城遊學：澳洲英語學院 + 海景城雪梨 + 珍奇異獸 + 布里斯班陽光情懷 陸海空遊學
 - ★2008 暑期工讀遊美 - 地點：美國度假勝地
 - ★美西遊學：美國柏克萊 + 舊金山 + 歡樂王國迪士尼 + 環球影城 + 拉斯維加斯
 - ☆雙城遊學：澳洲英語學院 + 海景城雪梨 + 珍奇異獸 + 布里斯班陽光情懷 陸海空遊學
 - ★2008 暑期工讀遊美 - 地點：美國度假勝地
- 文大學生於 12 月 25 日前報名享有優惠折扣價，還有豐富的贈品，數量有限送完為止。欲知詳情，請電洽：(02) 2700-5858 遊學組分機 8581 ~ 8588。校本部說明會於 11 月 21 日開始舉行，時間為每週三（大典館 2F 教授休息室）中午 12：00 ~ 1：00，歡迎來電預約。
網址：http://studyabroad.sce.pccu.edu.tw/
電子郵件：msyeh@sce.pccu.edu.tw

文大教您美國研究所留學規劃與申請之秘訣 - 讓您輕鬆踏上留學之路 ~

每個人都有出國留學的夢想，卻只有少數人可以築夢踏實在國際舞台上勝出大陸人與亞洲人，並找到喜愛的工作，逐步完成自我實現，年輕歲月輕易流失將讓自己一生遺憾，如果你想出國但是不知道如何開始規劃？如果英文差可以留學嗎？如何由熱門工作選科系？如何不受限名校迷思？如何進行？如何自我評估與行銷以雀屏中選？

中國文化大學推廣教育部海外組為你的人生導航，提供最專業的美國研究所申請技巧和諮詢，讓你在幾千所美國院校中，找到最適合自己的學校，輕鬆踏上留學之路！

欲知詳情，請電洽：(02) 2700-5858 分機 8581 ~ 8588。歡迎來電預約說明會。

C:\Documents and Settings\ljlai.SCE\Local Settings\Temporary Internet Files\OLK137\20060508.doc

第一梯次大陸大眾傳播研究生



新傳學院沈慧聲院長專注聆聽大陸研究生發表論文。

【文／蔡怡琳】由文大新聞暨傳播學院主辦的第二梯次「2007 年大陸地區大眾傳播研究生來台實習」研究成果發表會，12 月 12 日於非華樓舉行。共計發表 12 篇論文，探討兩岸的媒介生態及廣告運作機制、公共電視性質等相關議題，傳遞學術交流之光。

本次來台參加媒體實習的 12 位博碩士研究生，分別來自大陸多所知名大學新聞、傳播、廣電、出版等領域。在文大 2 個月期間，針對新聞傳播類的不同主題進行研究，並分別由新傳學院 12 位專任教授指導論文，發表會後並由各個老師提出講評。

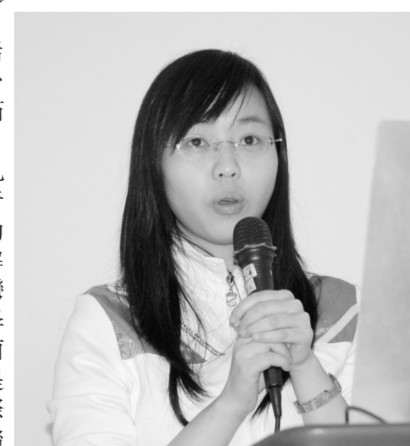
第二梯次的大陸地區大眾傳播研究生自 10 月 15 日抵台後，文大新聞所悉心安排各類豐富行程，包括參訪電視台、專業學習課程、並遊歷台灣各著名景點和媒體實習等活動。中國傳媒大學學生鄒葉表示，此次台灣行除了知識閱歷的增加，豐富的多元文化風情更讓她意猶未盡，表示將來一定要再次蒞臨。

新聞傳播研究所並於 10 月 12 日晚間於非華樓舉辦「大陸研究生聖誕歡送會」，透過遊戲進行、感性心得分享、交換禮物與歌唱大賽等活動，為此次大陸研究生在台「文化之旅」活動劃下圓滿的句點。

新傳學院沈慧聲院長樂見大陸研究生與台灣學生進行學術交流，他強調，此活動不僅可使大陸學生深入了解台灣的傳播生態環境，台灣的學生亦可學習其認真求學的態度。未來將安排更多兩岸學生的學術交流活動，提升雙方於學術及視野的國際化，更期勉兩岸同學保持聯繫，在未來的新聞傳播路途

中相互支持。為期 2 個月的新聞文化學習之旅，在發表會劃下圓滿的句點。

再啟傳播文化新頁



文大校訊

CHINESE CULTURE UNIVERSITY INFORMATION ON CAMPUS

432 週報 中華民國九十六年十二月二十四日 星期一

華岡超媒體
Hypermedia

發行人/張鏡湖 社長/李天任 顧問/陳虎生、施登山、郭瓊俐
主編/李文瑜 攝影/戴見安 文編/呂祥竹 美編/華岡印刷廠

華夏導報網址/http://epaper.pccu.edu.tw 電郵/editor@staff.pccu.edu.tw
地址/台北市陽明山華南路 55 號 電話/(02) 28610511 轉 13602

內頁新聞提要	
千縷師恩 懷念羅敬之教授	2
金融預測 昌泰集團劉泰英	2
素養陶冶 2008 大陸冬令營	3
學語專欄 考試讓我好焦慮	3
精彩人生 企管系呂鈺瑩圓夢起飛	4
傳播自由 第二梯大陸傳播研究生	4

綠美化校園 打造新文大 本校榮獲績優公廁評比第三名 台北市大專院校唯一獲獎學校 公廁清潔維護管理獲得各界肯定

【文／呂祥竹】明亮的空間，加上一幅幅懸掛在壁上的西式畫作，走進文大如廁空間，彷彿進入深具藝術氣息的藝術之鄉！綠美化的舒適如廁空間，讓文大在 96 年度「台北市列管公廁評鑑實施計畫」績優公廁總評鑑中榮獲高中大專組第三名，12 月 13 日由施登山總務長代表，前往市政府接受台北市郝龍斌市長表揚。

以提昇優質的如廁文化水準為目的，台北市政府自 93 年起舉辦「台北市列管公廁評鑑實施計畫」，針對台北市內的遊藝場所、加油站、公園、餐廳、醫院、百貨、學校等 13 類公廁，由民衆及環保局進行評選，希望藉由優良公廁之評選，讓優良公廁管理單位能受到鼓舞與肯定，並提供優質如廁環境。

在公廁評比競賽中，文大於 2001 年獲得台北市「世界級都會公廁整潔維護運動績優」、2004 年獲得消費者票選學校類優良公廁第七名、2005 年獲得高中大專組第六名、2006 年獲得「台北市政府公廁評鑑」大學組第一名，傑出的評選成績，展現文大對營造優質校園空間，以及環境衛生保健的重視。

在文大近 200 間廁所中，每間



施登山總務長（右）接受台北市市長頒發獎座。

廁所都有掛上畫或者盆栽，以及貼附溫馨的小字條，男廁更在每一個小便斗設上隔間，以及置物架，希望帶給師生乾淨、舒適的如廁環境。

整潔舒適的如廁環境，讓文大於 96 年度的台北市績優公廁總評鑑中，獲得高中大專組第三名的殊榮，也是台北市大專院校中唯一獲選的私立學校。總務處施

登山總務長並出席 13 日在台北市政府舉行的頒獎儀式，接受台北市郝龍斌市長頒發獎座。

郝市長說，一個城市的進步，從這個城市的廁所就可以看得出來，未來台北市還會持續推動公廁年的制度，希望今年得獎者秉持愛護公廁之心，讓公廁成為台北市驕傲的市政建設。

總務處提醒全校師生，「維護



本校榮獲公廁評比第三名，象徵文大對營造優質校園空間及衛生保健的重視。

校園整潔，人人有責」，使用廁所時別忘了體恤打掃人員的辛苦，共同環境的清潔，洗手時小心別把水滴到地板上，就能維護地板的清潔。

落實環保 節約能源 重視安衛從你我做起

令、實施作業場所安全衛生檢查與緊急應變演練，以期達到職安衛零災害之目標。

在內政部公告的「生物多樣化」、「綠化」、「基地保水」、「日常節能」、「二氧化碳減量」、「廢棄物減量」、「水資源」、「污水與垃圾改善」、「室內健康與環境」等 9 項指標中，本校率先引領全國各大專院校，在體育館興建之初，即以「舒適性」、「自然調和與健康」、「環保」等三大設計理念為興建之目標，經過內政部委託中華建築中心相關評審委員多次實地勘察綠建築標準，正式通過頒贈「綠建築」合格證書，代表體育館正式迎接綠建築新世界，為環保建築盡最大心力。

此外，以環保概念為導向，總務處每年均舉辦「環保觀念推動與宣導活動」，內容包含影片欣賞、再生資源藝術展示與教學、廢電池回收、環保海報宣導及

「愛心跳蚤市場」，希望透過活動喚起更多的人重視環保問題，環保從你我做起，周遭的日常生活都有環保的價值存在，如何以積極肯定的心態去面對環保問題是一門值得大家認真學習的課題，唯有正確的環保觀念才能確保優質的生活環境。

同時，為配合政府「免洗餐具限制使用政策」，於校內餐廳的餐桌上張貼「禁用免洗餐具」標語並鼓勵師生使用環保餐具。隨處可見的海報及提醒標示，讓環保意識落實在生活中。

另一方面，因應校園化的推展，校內公文落實電子化，減少紙張的使用量，以免對大自然造成破壞。在節約能源方面，由於校內建築使用中央空調系統，能源耗費除較窗型或分離式冷氣節省外，也便於管理，除此總務處也將照明設備更換為省電裝置，亦增設雨水回收站及落實空調設施維修保養工作。在此，提醒全

校師生，離開辦公室或教室時，記得隨手關閉燈光及空調，節約能源，人人有責。

總務處近年來全力配合政府政策，包括推動綠建築、落實資源回收與垃圾減量，呼籲師生使用環保餐具、校園太陽能照明設備等，提醒全校師生共同響應節能計畫，落實心靈環保，打造一座健康美麗的文大校園。再次呼籲，教育就是落實環保觀念的重要一環，希望全校動起來，以環保大使為己任，創造一個與地球和平共存的美麗環境。



使用環保餐具與地球共生。

一縷鄉音千縷師恩 懷念文學巨匠羅敬之教授

清代小說研究名家 羅敬之教授辭世 延續永遠的生命感動



服務績優，榮獲中國文化大學董事長張鏡湖博士頒發獎章。



「紀念王漁洋先生誕辰三百六十年國際學術研討會」，發表論文。



遊漓江，於渡輪上留影。

▼ 羅教授敬之先生手繪 漫畫



【文／呂祥竹】「敬之敬之，天維顯思，命不易哉。無曰高高在上，陟降厥士，日監在茲。維子小子，不聽敬止。」這是《詩經·周頌》中勉勵人努力學習力求日新月異的〈敬之〉篇，「敬之」就是曾任中文系主任羅敬之教授的字。11月12日羅教授因病辭世，並於12月9日於第一殯儀館舉行聽舉告別「典禮」。

羅教授是山東省牟平縣人，出生於西元1932年。張其昀博士於1963年籌路藍縷創建中國文化學院時，羅教授即進入大學部就讀，成為第一屆中文系學生，畢業後擔任助教一職，隨後再任華

岡中學校長，至1975年華岡中學改制為華岡藝術學校後，羅教授轉至文大任教。升副教授後，赴香港珠海學院中國文史研究所研究，以《蒲松齡及其聊齋誌異》取得碩士學位。

羅教授長期從事中國古典小說之研究，尤其是清人蒲松齡的《聊齋誌異》，羅教授更是深具匠心，為聞名海峽兩岸的《聊齋誌異》研究者，著有古典詩詞、小說、評論等百餘種，如《聊齋誌異研究》、《傳奇聊齋散論》，發表於文學月刊與書報雜誌，他如《文學論文寫作講義》，更成為研究論文寫作的指導方針。

羅教授敬之先生行述

羅敬之教授，名福恭，以字行。民國二十一年十二月二十五日生於山東省牟平縣王家莊。父世玉公，母鄒氏，勤儉成家，樂善好施，為鄉里所稱。世玉公育子女七人，先生居長，下有弟妹各三。

抗戰勝利後，牟平淪陷，土改鬥爭，民不聊生，世玉公送敬之離家遠行，以避赤禍，遂入煙臺國華中學，隨山東流亡學生至澎湖。三十八年七月，與同學集體從軍，亦出於不得已也。

軍中六年，獲准退伍，生計無著，曾在餐廳工作，跑堂廚師，可稱多勞，後任教空軍子弟小學。因遭世難，故「多能鄙事」。此一番歷練，堅定再度向學之決心，以補軍中虛擲之歲月。

民國五十二年夏，中國文化學院招考第一屆大學部學生，先生考入中國文學系，成為第一屆學生。大學四年，工、讀兼顧，努力向學，成績優異。畢業後以助教留校，晚公創辦人以敬之年長成篤，且有社會經驗，因被任命為註冊組主任，再任華岡中學校長。華岡中學校長任內，同仁莫不欽其慎謹辦學，廉潔自守。華岡中學轉型為華岡藝校後，先生在文大任教，由助教而講師，再升副教授。

羅先生在升為副教授後，以其研究，得羅香林先生賞識，招赴香港珠海學院中國文史研究所研究，以「蒲松齡及其聊齋志異」得碩士學位。嗣後羅氏研究蒲氏志異有名海峽兩岸。為感念羅香林先生之提携，遂為之編撰「羅香林先生年譜」。

先生為人誠篤，研究有成，八十六學年度起，被任為中國文學系主任兼所長，改革積習，延聘名師，使中文系面目一新。惜於九十二年夏因病退休，門生弟子探望者絡繹不絕。

先生於民國五十九年與唐雲女士結婚，鸞牒情深，恩愛逾恆，育子壽昀，大學畢業後甫自軍中退役。

先生教學認真，研究有成，視學生如子弟，身教、言教而不倦；學生亦視其如父兄，敬之、愛之，出自真誠。每逢生日年節，前後弟子多往道賀。今也壽終天年，息勞亂世，而諸生無所仰止，友朋同聲悲惜！

羅教授敬之先生治喪委員會 謹述

聞一線天藍。... 先生之遺稿，由弟輩整理，... 先生之遺稿，由弟輩整理，... 先生之遺稿，由弟輩整理，...



維中華民國九十六年十二月九日，中國文化大學董事長張鏡湖謹以香花庶羞之奠，致祭於前中國文化大學中文系系主任羅敬之先生靈前曰：維我羅公，生於魯東，父母儉樸，家道中庸，教子義方，誠篤勤正。就於學鄉，初顯聰穎。抗戰勝利，內亂方生，鬥爭分裂，國共互爭。羅公此時，家鄉難容，護父之命，隨校南行。嚴父之命，謹記心中。大陸逆轉，澎湖暫停，報國心切，投筆從戎。軍中六載，奉命退戎。臺北暫住，餬口傭工，投考上庠，再拾書經。文化四載，學業有成。卒業之後，成績優等。留校任教，學業日精。行政工作，裕於從教。從學香江，元一是從。羅氏同宗，師生情愫。兩岸開放，孝心親情。老母在堂，及早早遊，弟妹並存，喜傷異情。年年探視，聊慰親情。奉養父母，惠及弟妹，年復一年，習以為恆。數年之前，大陸歸來，因勞成疾，忽生病痛。退休靜養，安度餘生。妻賢子孝，其樂融融。忽因激恙，息勞永終。嗚呼哀哉！尚饗。

民國五十五年攝於華岡大仁館頂樓。



昌泰集團劉泰英 預測國際金融未來20年大變局

【文／謝佳君】財金系於12月10日下午在曉峰國際會議廳邀請現任昌泰集團董事長劉泰英蒞校為同學演講21世紀的金融大變局，並以其個人獨到的觀點，語帶幽默，精闢的闡述出21世紀國際金融的變化局面。

由劉泰英所創立的昌泰集團，旗下還有昌泰企管顧問、亞太生健科技、國際建經、寶林資產、齊林環球資產等公司。商學院林彩梅院長表示，這次榮幸可以邀請劉泰英蒞臨文大，在國際上頗負盛名的劉泰英對國家的經濟發展有很大的貢獻，也常以多年累積下來的經驗，精確的預測未來國際金融的走向與發展。

劉泰英提到，現在國際經濟的狀況是以不確定的方式呈現，20世紀的經濟有劇烈的變動和動態的金融市場，而21世紀的現況與之相較則是有過之而無不及。他說，國際金融大變動的原因，一是國與國之間的界線漸漸模糊，資金的流動愈來愈廣，國際間的經濟統合會加速進行，另一點則是科技發展的迅速，通訊技術的發達使運輸成本大幅降低，讓國際金融的流通資訊更快更方便，所以未來國際間的金融合作關係會更加強。

劉泰英表示，中國的發展也是造成國際金融大變化的原因之一，由於中國經濟慢慢崛起，並且積極的拓展發展區域，大幅度提高深度及廣度，如今中國大陸的外匯存底已居世界第一，儲蓄率高的中國將會一直持續經濟貿易出超，劉泰英並預測中國的成長會愈來愈快，20年後，世界將呈現美元、歐元、華元三足鼎立的局面。

由於國際金融的風險極大，而且在工作期間都必須縝密精神，注意資金發展方向和變化，劉泰英勉勵同學，將來從事的金融工作不外乎是管理與實際操作，要趁著年輕就多學習，培養反應能力，並多和中國大陸交流、交換心得，在心態上也不要太執著，要學會放下，並且好好抓住現在的機會，未來才有可能在經濟界嶄露頭角。



商學院林彩梅院長（左三）與昌泰集團董事長劉泰英（右三）於曉峰國際會議廳前合影。

暢遊哈爾濱 北京 上海 寒假春節新選擇

【文／簡均芝】你想擴展國際視野，培養人文素養嗎？歷來廣受好評的2008春節大陸冬令營開跑了！2008冬令營分「哈爾濱」、「北京」、「上海」三團，給你最超值優惠的行程。還沒妥善安排寒假、春節的同學，加緊腳步囉！

文大致力推動兩岸文教交流，各校大學生及研究生均可報名參加，共75個名額，額滿為止。此次冬令營除了參訪自然景觀的雄偉刻畫，建築名勝的巧奪天工之外，還有人文氣氛的薰陶及文化交流，給你不同凡響的充實選擇。

「哈爾濱團」冬令營，預計23,000元，訂於1月26日至2月4日，10天9夜的豐富行程，帶同學漫步在中央大街上，感受索非亞教堂拜庭亭風格的雄偉，遊走在東北虎林園、北國風光的雪鄉小屋。如果覺得賞雪還不夠過癮，一整天的滑雪活動，給你刺激的新體驗。暢遊哈爾濱結束，還有北京一日遊，讓你盡興而歸。

「北京團」的參訪日期，訂於1月24



冬令營「哈爾濱」、「北京」、「上海」交流之旅，帶給你最超值優惠的行程。

日至2月2日，預計18,800元，10天9夜的行程，除了將參訪北京著名景點，如八達嶺長城、天壇、世界文物館藏量前三名的故宮博物館、頤和園等行程外，午餐更可享有令人垂涎三尺的北京烤鴨。至於現在最Hot的奧運館場，水立方、鳥巢等地，也有機會前往參觀。

「上海團」則訂於2008年2月9日至17日，18,800元。共計9天8夜的文化之旅，將遊覽上海博物館、城市規劃展示館，探訪孫中山故居，以及傲然佇立在黃浦江畔的金茂大廈、水鄉周莊美景與中國四大園林、浦東新區，帶你窺探傳統與現在建築，擦撞著萌現亮麗火花的繁華上海。

想要參加2008春節大陸冬令營的同學，可向學務處課外活動指導組登記報名，並繳交訂金4千元，即日起至12月31日，額滿為止。

相關訊息可上：
http://www.pccu.edu.tw/post/content.asp? Num=20071212114822555



參訪自然景觀的雄偉刻畫，建築名勝的巧奪天工，加上人文氣氛的薰陶，給你不同凡響的充實選擇。

學生輔導中心【心理診所】

專欄作者：洪宗言

考試 讓我好焦慮？

老師您好：
我現在是大一的學生，由於還在適應大學生活，所以每當要上台報告或是考試前夕，我都會吃不下或睡不好，而且常會緊張的靜不下來，覺得什麼事都做不來，壓力好大，常常希望睡覺醒來報告或考試就結束了。期中考過去了，自己因為害怕考試考不好而不能好好的念書或準備考試，並且覺得老師好像會出那些我不會的題目，結果期中考的成績很差。期末考就要到了，我擔心同學們會準備的比我充分，現在又開始緊張了起來...

緊張到無法準備考試的 小白

小白你好：

看到你現在無法專心準備期末考，想必心裡面是相當焦急的，一方面擔心期末考的到來，另一方面又因無法專心讀書而緊張，真是讓人不知所措，不知道該如何才好。

大學生活有別於高中的學習環境，除了學業之外，社團、打工、班級活動都多采多姿的讓人無法割捨，高中有各科老師定期大、小考試，並且每天上學的課表都是安排的滿滿的，但到了大學就不再如此，讀書策略與時間都需要自己規劃，當無法將時間規劃妥當時，就容易因工作近了而感到緊張、焦慮。

焦慮的反應有很多種形式，可能是行為上靜不下來、躁動不安；情緒上會覺得煩躁、不耐煩、容易動怒；生理上可能會出現失眠、吃太多或太少、胃痛、胸悶（胸痛）；可能會擔心老師出的題目都沒讀到、同學們比自己用功、覺得自己一定會考不好...等等情況。

面對這麼多的生理症狀，我們該如何與自己的焦慮共處呢？其實焦慮對我們的表現來說，適當的焦慮程度是有正向助益的，但在焦慮之中，很難讓自己想到一些方式靜下來或轉換心情，這時找個朋友聊聊、離開書桌前到室外走走、做些放鬆訓練或冥想、試著做好時間管理...等等，都能讓我們與焦慮取得一個平衡點。

若考試所引起的焦慮程度實在太高，自己覺得無法承擔時，學務處學生諮商中心的老師們都是很棒的討論對象，除了提供信任及安全的討論環境之外，也能學會一些放鬆與冥想的技巧，達到減低焦慮的目標唷。

有任何心理困擾或需求，歡迎前來學輔中心。
電話預約：(02) 2862-1909；
校內分機 12612 或 12611
親自預約：直接前往大恩館十樓學生輔導中心
安排會談時間
E-mail 預約：cufah@staff.pccu.edu.tw
(請註明姓名、系級、聯絡方式，及想先讓老師知道的部分)

